

## 4) 1食の献立

## 【⑨朝食】

## 鶏肉入りすいとん汁

材料：分量（4人分）	作 り 方
<b>【すいとん】</b> A { 薄力粉…120g 片栗粉…50g 水…100 cc 鶏もも肉…160g キャベツ…160g 人参…80g 生しいたけ…80g 水…600 cc 薄口醤油…大さじ1弱（16g） 塩…小さじ1/4弱（1.6g） だしの素…小さじ1/4弱（0.8g）	① ボウルにAを入れて、スプーンですくえるくらいの固さによく混ぜておく。 ② 鶏もも肉は、1 cm位の食べやすい大きさに切る。 キャベツは短冊切り、人参はいちょう切り、生しいたけは細切りにする。 ③ 鍋に水、薄口醤油、塩、だしの素を加え、②の具材を入れて煮る。 ④ ③が煮えたら、①をスプーンで落としながら煮ていき、火がとおったら器に盛り付ける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
254	285.0	10.4	6.3	38.2	354	35
鉄分 (mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.12	0.15	20	2.7	1.2	

## 果物(バナナ)

材料：分量（4人分）
バナナ…100g×4本

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
86	75.4	1.1	0.2	22.5	360	6
鉄分 (mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.05	0.04	16	1.1	0	